

連載42 初心者必読!

「新井田式」 ボクシング練習法

強くなりたい? 体を鍛えたい? 減量したい?

OK! 元世界チャンプが明かす「マイ・ウェイ」

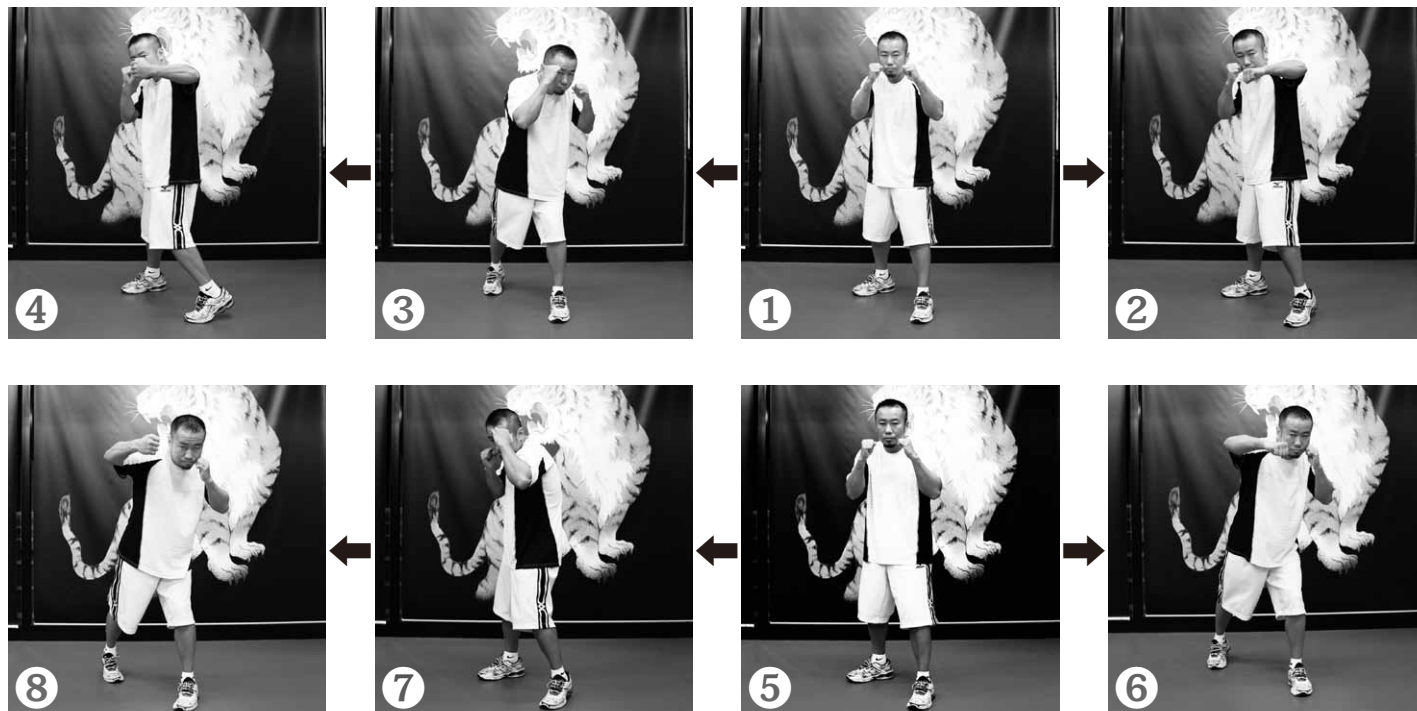
How to learn boxing by Yutaka Niida



●新井田 豊
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)



パンチの基本は大きくジャブ、ストレート、フック、アッパーに分かれているが、ジャブひとつとってもいろいろなジャブがあることは、どこかで聞いたことがあるだろう。今回の新井田式のテーマはフックだ。一撃でKOの可能性を秘めるフックだが、打ち方を少し変えるだけでさらなる効果を発揮することがある。新井田式フックを覚えてもらおう。



シャープで重くて硬いフック拳を縦ではなく横にして打つ

これまでフックの基本的な打ち方、当て方、距離に応じた使い分けや、カウンターフックまで、いろいろなフックを紹介してきたと思います。今回は打ち方そのものに着目し、オーソドックスではないフック、「重くて硬い」フックを紹介しようと思います。

通常、フックは脇を締めた状態から、腕をほどよくしならせ、手首のスナップを効かせて打ちます。パンチの軌道は外側から弧を描くようにして、相手の顔面やボディをのらえさせます。このようなフックでは拳が縦になります。基本的には右フックも左フックも変わりありません。

今日紹介するフックは、これとは少し違います。実際に動きを説明していきます。

脇を締めて構えている状態から、ヒジを上げるようにしてパンチを出しはじめ、拳を縦ではなく横にして打ち込みます。これは左右とも同じ。普通のフックのように肩

●略歴

新井田豊(にいだ・ゆたか) 1978年10月2日生まれ。横浜市出身。96年横浜光ジムからプロデビュー。01年に日本ミニマム級王者となり、その年にWBA世界同級タイトルを獲得した。いったんは引退したのち、04年に王座返り咲きに成功すると7度の防衛を成功させ08年に引退した。10年に横浜市営地下鉄ブルーラインのセンター北駅近くにフィットネスジム「BODY DESIGN 新井田式」をオープン。究極のボディ作りを実践している。

で振り回すのではなく、拳にしっかりと体重を乗せて相手に突き刺すようにパンチを打ち込みます。

このフックの特徴は、通常のフックに比べて体重の乗った強いパンチを打てるということです。ロングレンジから届くパンチではないので、中間距離より近い距離で効果を発揮します。

私は現役時代、試行錯誤をする中で、スパーリングでこのパンチを使ってみました。パートナーがズルズルと後退したので、聞いてみると「パンチが硬い」ということでした。

すごく使えるパンチだと思ったのですが、残念ながら実際に試合で役立てたことはありませんでした。スナップを使ったフックが身につけていて、うまく使い分けられることができなかったからです。もう少し早く取り組んでいたら、面白かったと今でも思います。

●拳に体重を乗せる意識を持つ

ではもう少し詳しくポイントを解説していきます。大切なのは拳に体重を乗せるということです。パンチにうまく体重を乗せることができないうまく練習がヒジ打ちです。ためにヒジでサンドバッグなり、ミットなりを打ってみてください。

ヒジを当てようとする肩甲骨が大きく開きます。このように肩甲骨が開いた上でパンチを打つのが重要になります。身体を流さず、軸がブレないよう体重をうまくヒジに乗せてください。このヒジ打ちのイメージで、拳でパンチを打ってみましょう。

左フックなら、左足を軸にしてパ

ンチを打ち込みます。左肩を回して右肩に持っていくようなイメージです。初心者はへっぴり腰になりがちなので、腰をしっぺり前に出してパンチを打ちます(写真①→②)。通常の左フック(写真③→④)との違いが分かるでしょうか。

初心者はどうしても肩に意識がいきがちですが、パンチにしっかりと体重を乗せるために拳を意識するようにしてください。パンチの当たる中指からヒジまで、1本の骨が槍になるようなイメージでパンチを打ち抜きます。うまくできると、パンチにすく体重が乗っていることが実感できると思います。

右フックの場合は、頭の位置を左ヒザ上くらいにずらしながらパンチを打ち込みます(写真⑤→⑥)。通常の右フックの写事も掲載するので比べてみてください(写真⑦→⑧)。

右フックは右足を踏ん張って打ちますが、あまり後ろに体重にならず、かつ上体が前に出すぎないように気を付けます。うまくいかない場合は、まずヒジ打ちをやってみてください。上体が立ってしまい、肩甲骨を開いてしまおうと威力が弱くなります(写真⑨)。気持ち、背中をまるめるような姿勢を作り、肩甲骨を開いてパンチを打つと体重が乗りやすくなります。(写真⑩)

ミットの構え方には注意が必要

練習方法はサンドバッグ、ミット打ちのどちらでも構いません。ただしミットの場合は通常のフックとは角度を変えて構える必要があります。スナップを効かせたフックは横から相手のこめかみに打ち込むような軌道です。ミットは横を向いていま

す(写真⑪)。

一方この「強くて硬い」フックは相手のアゴを打ち抜くような軌道なので、ミットを気持ち下に向けてるようにして構えてください。角度はトレーナーと選手で打ちやすい位置に調節するといでしょう。

自分の場合は、真横より少し前に向けた方が打ちやすいと感じています(写真⑫)。パンチがすっぽり収まるようにミットを構えないと、手首を痛める原因となります。ミットを持つ人はよく注意しましょう。

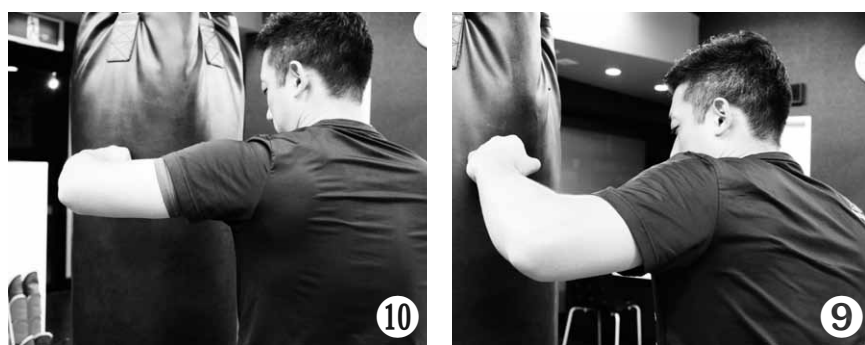
このようなパンチを打つ選手として、何度も登場させて恐縮ですが、やはりローマン・コンサレスの名前を挙げさせてもらいます。体重を乗せてガチン、ガチンと打ち込むパンチは、一見派手さはないのですが、実に効率よく相手にダメージを与えます。

マイク・タイソンはブンブン振り回すフックが印象的ですが、近距離でヒジを上げて打ち込む左右のフックも効果的に使っていました。ヘビー級としては小さな身体で、あれだけ爆発力があったのは、自分の体重を効率よく拳に伝えていたからだと思います。

フックを使い分けられたら理想

手首のスナップを効かせたフックと、今回紹介した「重くて硬い」フックを使い分けることができれば理想的だと思います。たとえばロングレンジで一般的なフックをリードとして使い、接近戦で拳を横にしたフックを使えば、かなり効果があると思います。

もしうまく使い分けられないのであれば、今回紹介したフックのほうを軸にしてもいいと思いま



BODY DESIGN 新井田式
完全プライベートレッスン
好評受付中!

元世界王者の新井田氏が直接指導
問い合わせ先 045-482-5213
HP <http://www.worldfamous7.com/>

